



城西大学薬学部

医療栄養学科の  
学生が作成した  
料理レシピ集

2014年版



城西大学薬学部

医療栄養学科の  
学生が作成した  
料理レシピ集

2014年版

目

次



1. はじめに
2. 教員のコメント
3. 各テーマの説明
4. 卵・牛乳アレルギーの子供に  
喜ばれる洋風おやつレシピ：調理学実習II

## 第12期生（2013年・2年次） 7作品

- 1) 豆乳バナナコッタ
- 2) 湯葉の和風ミルフィーユ
- 3) さつまいもケーキ
- 4) 豆乳チーズケーキ
- 5) 炊飯器で作るカリカリベーコンとスイートコーンのパンケーキ
- 6) ココナッツミルクプリン
- 7) 豆乳バンブキンタルト



## 5. エネルギー控えめ料理レシピ：臨床栄養学実習Ⅰ

### 第11期生（2013年・3年次）7作品

- 8) きのこソースのチキンソテー
- 9) 豆腐巾着
- 10) 豆腐とツナのハンバーグ きのこあんかけソース
- 11) 3色肉詰め
- 12) ハーブの香る洋食餃子
- 13) 五目巾着
- 14) タラのアクアパッツァ

## 6. 学生食堂用のメニュー：給食経営管理実習

### 2013年・3年次 2作品（班で作成）

- 15) 2013年 A-1班 「さばの味噌煮」の献立
- 16) 2013年 B-1班 「酢豚」の献立



## 7. 生活習慣病の方向けのメニュー：臨床栄養学実習II

### 2013年・3年次 3作品（班で作成）

- 17) 2013年 A-5班 「鶏肉のおろしだれ」の献立
- 18) 2013年 A-6班 「和風ロールキャベツ」の献立
- 19) 2013年 B-4班 「ブリの照り焼き」の献立

## 8. 透析療法中の方のためのメニュー

### 2013年 第6回バイエルレシピコンテスト応募 6作品 テーマ：透析患者さんのための「夏バテしない元気レシピ」

- 20) チーム 魔法にかけられて
- 21) チーム ブッチーず
- 22) チーム 元気生活
- 23) チーム ビタミン
- 24) チーム にこにこスマイル
- 25) チーム じょいふる



## 1. はじめに

医療栄養学科 主任  
食毒性学研究室 教授 和田 政裕

この度 2013 年版に続き、「医療栄養学科の学生が作成した料理レシピ集 2014 年版」を発刊する運びとなりました。

巷では料理レシピ本が話題となり、これらを買求めた何百万人もの方々が一様に食生活を見直し、健康になりたいと切実に願っていることに、鈍感ではいられないことを痛感しました。同時に、我々教員は、管理栄養士の存在と役割について、これまで以上に社会に発信していかなければいけないとの思いを新たにしました。

医療栄養学科での調理・食品系実習では、教員は常に学生の意欲を引出す方策を検討してきましたが、ともすると実習のための実習をこなすことに注意を払いすぎて、第三者の目に触れることでの評価を受けてこなかったことは否めません。このような中で、2009 年から腎疾患の方用のレシピコンテストに、学生がグループを作って毎年のように自主的に応募するなど、数々の外部のコンテストにも応募して多くの賞を受賞しています。教員は、学生が作成したレシピが受賞したことを素直に喜ぶ一方で、学生自らが様々な科目で学んだ知識を活用して傷病者に対して有用なレシピを創造していく過程が重要であるということに気づかされました。教員一同は、学生が作成したレシピを外部の方に評価していただくことも、今後の教育活動に重要であると考えています。この冊子体が記録としてだけでなく、様々な場面で活用されることになれば望外の喜びです。

## 2

## 教員のコメント

医療栄養学科

臨床栄養学研究室 教授 中島 啓

近年、食事の重要性が今までになく強調され見直されています。その背景には、生活習慣病が増加の一途にあり、その予防のためには日々の食事が大切であると再認識されたことがあります。

生活習慣病の予防のためには、長期に渡り良い食習慣を継続しなければ効果がありません。そのためには、単に塩分や脂肪分などを少なくした無味乾燥な食材の集まりを取るのではなく、食事として美味しく飽きの来ない料理にする必要があります。

幸いこのレシピ集では、学生が考えた 25 のレシピが紹介されており、それぞれが風味や見た目も楽しめる美味しい料理として仕上げられています。前 3 分の 1 では、卵・牛乳アレルギーの子供に喜ばれる洋風おやつレシピを紹介しています。中 3 分の 1 では、低エネルギー食でありながらも、日本人が不足しやすいカルシウムや食物繊維を充足できる内容になっています。その後には、全体のバランスを大切にしながら、海の幸、山の幸を多く使用した食事を紹介しています。中には、学生食堂を想定したメニュー、生活習慣病に配慮したメニュー、そして、透析患者さんにおいしく食べていただく一食も紹介されています。バランスの良い食事は、生活習慣病の予防、改善のために、最も重要です。

手のかかる料理もあれば、電子レンジで簡単にできる料理もあります。是非、楽しみにしみながら、ご自身、ご家族の健康増進に役立てて頂ければ幸いです。

## 3.

## 各テーマの説明

医療栄養学科

栄養管理設計学研究室

准教授

江端みどり

調理に関する実習は、1年生から3年生までありますが、自分の作成したメニューを実際に料理し、きれいに盛り付けて試食する機会は多くありません。そこで、医療栄養学科では、様々な実習で自宅で行う調理課題として、レシピと共に写真を提出してもらう取り組みを実施しています。また、管理栄養士養成課程で学んでいる学生として、各種料理レシピコンテストにも積極的に応募しており、社会貢献や地域の方々との交流を深める場となっています。

「卵・牛乳アレルギーの児に喜ばれる洋風おやつレシピ」は、2年後期の調理学実習Ⅱで取り組んだアレルギー対応食の応用で、自宅調理課題として提出されたものです。容易に入手できる食材で、親子共に楽しめるメニューとなりました。

「エネルギー控えめ料理レシピ」は、3年前期の臨床栄養学実習Ⅰで取り組んだ、生活習慣病の方に対する栄養ケアと栄養教育の一環として、個人で作成したレシピです。

「給食経営管理実習で作った料理」は、3年前期にグループで協力して作成したメニューの写真です。この実習では、大量調理の作業分担や時間配分、発注もすべて学生が行い、マネジメントの力を養います。

「臨床栄養学実習Ⅱ」の作品は、生活習慣病で食事療法が必要な方のメニューをグループで作成しました。

「透析療法中の方のためのメニュー」は、社会貢献の一環として3年生が応募した透析患者さんのためのレシピコンテストの応募作品の一部です。医療栄養学科で学んだ知識と技能を社会に活かそうと、夏休みを利用して15チームが頑張りました。



# 調理学実習Ⅱ

卵・牛乳アレルギーの子供に  
喜ばれる洋風おやつレシピ

<2年生>



# 卵・牛乳アレルギーの方に対応したおやつレシピ

## 1. 豆乳パンナコッタ



○アピールポイント○

12期生 鈴木さん

牛乳・卵を使用していないため、アレルギーがある人でも  
安心して食べることができます。縞々のカラーがポイント！！

### 材料(2人分)

<アセロラゼリー>

アセロラジュース 140 g

お湯(水) 20 g

ゼラチン 2 g

<豆乳パンナコッタ>

豆乳 140 g

砂糖 14 g

ゼラチン 2 g

お湯(水) 20 g

<ソース>

ブルーベリーソース 10 g

## 「豆乳バナコッタ」の作り方

- ① アセロラゼリーと豆乳バナコッタ用のゼラチンをそれぞれ水にふり入れ、ふやかし、レンジで温めて溶かします。
- ② 【アセロラゼリー】アセロラジュースをレンジで1分程度温めてから、①のゼラチン液を加えて溶かします。
- ③ 【豆乳バナコッタ】小鍋に豆乳と砂糖を入れて弱火にかけてから、①のゼラチン液を加えて溶かします。
- ④ 容器に豆乳バナコッタとアセロラゼリーを交互に流して固めます。  
まず、一層目を入れたら、冷蔵庫で冷やし固めます。  
※固まっていないと、混ざってしまうので確認しながら次を流し入れます。
- ⑤ 一層目が固まったら二層目を流し、その都度固めます。  
だいたい3層～4層がベスト。冷凍庫で冷やす方が早く固まります。
- ⑥ 上にブルーベリーソースをかけて出来上がりです。(ミント等を飾っても ok)

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	100	4.5	1.4	17.6	12	1.0	0.4	0.0

# 卵・牛乳アレルギーの方に対応したおやつレシピ

## 2. 湯葉の和風ミルフィーユ



○アピールポイント○

12期生 永原さん

トースターで焼くと、湯葉がパリパリになっておいしいです。

### 材料(2人分)

干し湯葉(2枚)	2 g
かぼちゃ(1/8個)	100 g
豆乳	80 g
砂糖(大さじ2)	20 g
いりごま(小さじ1)	4 g
サラダ油	2 g

## 「湯葉の和風ミルフィーユ」の作り方

- ① お湯で干し湯葉をもどし、4等分に切ります。
- ② トースターにアルミホイルをしき、4等分にした湯葉に油を塗り、約4分焼きます。
- ③ がほちゃの皮をむいて、一口大に切り、電子レンジで5分加熱し、やわらかくします。
- ④ 加熱したがほちゃをつぶして豆乳と砂糖を加え、なめらかにしてがほちゃペーストを作り、最後にいりごまを加えて混ぜます。
- ⑤ 焼き上がった湯葉にがほちゃペーストを塗り、さらに湯葉を重ね、ミルフィーユになるように繰り返します。
- ⑥ 最後にいりごまをのせて完成です。

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	129	3.3	3.3	21.9	40	1.0	2.1	0.0

# 卵・牛乳アレルギーの方に対応したおやつレシピ

## 3. さつまいもケーキ



○アピールポイント○

12期生 日下さん

乳製品であるバターの代わりにアボカドを使用してみました。  
アボカドの風味がとても良かったです。

### 材料(2人分)

<スコーン>

アボカド(1/2 個) 22 g

豆乳 14 g

ホットケーキミックス 44 g

(卵不使用)

<さつまいもクリーム>

さつまいも(2/3 個) 80 g

豆乳 40 g

<豆乳ホイップ>

豆乳クリーム 20 g

砂糖 1.4 g

レモン汁(適量) 0.4 g

## 「さつまいもケーキ」の作り方

### <アボカドスコーン>

- ① オーブンを180℃に予熱しておきます。
- ② アボカドを潰し、豆乳を加えて混ぜた後、ホットケーキミックスを入れゴムベラで切る様に混ぜます。
- ③ 打ち粉をした台に生地をのせ、生地にも打ち粉をした後、手で平に広げ、三つ折りにします。これを5～6回繰り返します。
- ④ ③の生地を厚さ2mm程度に広げて型抜きした後、180℃のオーブンで12～15分程度焼きます。

### <さつまいもクリーム>

- ① さつまいもを柔らかくなるまで蒸した後、さつまいもをつぶし、豆乳を加えてペーストにします。

### <豆乳ホイップ>

- ① 豆乳クリームに砂糖とレモン汁を加えて泡立て器でホイップを作ります。
- ② 焼けたスコーンにさつまいもクリームと豆乳ホイップを乗せれば、出来上がりです

## 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	179	3.6	4.3	32.0	49	0.9	2.0	0.3

# 卵・牛乳アレルギーの方に対応したおやつレシピ

## 4. 豆乳チーズケーキ



○アピールポイント○

12期生 阿部さん

豆乳からチーズを手作りするので、  
牛乳アレルギーでもチーズが食べられます！

### 材料(2人分)

<豆乳チーズ>	
成分無調整豆乳 (1パック)	220 g
レモン汁 (大さじ1と1/2)	38 g
レモン汁(仕上げ用) (小さじ3/4)	4 g
<豆乳チーズケーキ>	
メープルシロップ (小さじ4)	20 g
小麦粉 (小さじ1と1/2)	8 g
成分無調整豆乳 (1/4パック)	50 g
レモン汁 (小さじ1と1/2)	8 g
クラッカー	5 g



## 「豆乳チーズケーキ」の作り方

### <豆乳チーズ>

- ① 無調整豆乳を電子レンジで1～2分温め、レモン汁を加え、3回程度混ぜて40分置く、または、豆乳を鍋に入れて、弱火～中火で40℃程度に温め、レモン汁を加え、軽かき混ぜ完全に冷めるまで置いておきます。
- ② リードで漉し、完全に水分と固形にわけます。
- ③ リードから取り出し、豆乳チーズ100gに対し、レモン汁小さじ2を加えます。

（お好みで入れるとさっぱりした味になります）

### <豆乳チーズケーキ（16cm型1ホール）>

- ① 豆乳チーズを常温で柔らかくした後、クラッカーを好みの大きさに割って、型に敷き詰めます。
- ② ①にメープルシロップを加え、もったりするまで混ぜます。
- ③ レモンをしぼり、そこに豆乳、小麦粉を加え、どろっとするまで混ぜます。  
（2回に分けて加えた方がダマになりにくいです）
- ④ ②と③をダマがなくなるまで混ぜ合わせ、なめらかになったら型に入れ170～180℃で35分前後焼いて出来上がりです。

## 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	炭水化物 （g）	カルシウム （mg）	鉄 （mg）	食物繊維 （g）	食塩相当量 （g）
計算値	120	5.6	3.1	17.7	32	1.8	0.4	0.0

## 卵・牛乳アレルギーの方に対応したおやつレシピ

### 5. 炊飯器で作るカリカリベーコンとスイートコーンのパンケーキ



○アピールポイント○

12期生 松下さん

ベーコンをカリカリに炒めてから生地に混ぜて焼くことで、香ばしくなって味も香りも満足できます。

#### 材料(2人分)

ベーコン	18 g
薄力粉	100 g
ベーキングパウダー	2.5 g
グラニュー糖	7.5 g
食塩	1.3 g
調整豆乳	75 g
スイートコーン缶詰	18 g
(ベーコンと同量)	

## 「炊飯器で作るカリカリベーコンとスイートコーンのパンケーキ」の作り方

- ① ベーコンを細かく切ってカリカリになるまでよく炒めます。
- ② ベーコン以外の材料を混ぜます。
- ③ ②にベーコンを入れて軽く混ぜ、炊飯器のお釜に入れます。
- ④ 炊飯器をセットし、普通モードでスイッチを押します。
- ⑤ 切り分けて、盛り付けたら出来上がりです。（お好みでマヨネーズやケチャップなどをかけてお召し上がりください）

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	269	6.6	5.8	45.6	55	0.8	1.7	1.1

# 卵・牛乳アレルギーの方に対応したおやつレシピ

## 6. ココナッツミルクプリン



○アピールポイント○

12期生 安齋さん

卵・牛乳アレルギーの子供でも食べられるプリンで、ココナッツの香りがとてもいいです。お好みでフルーツを加えると、色々アレンジできます。

### 材料(2人分)

ココナッツミルク	200 g
豆乳生クリーム	50 g
砂糖	50 g
粉ゼラチン	5 g
湯	50 g
シナモン	適量

## 「ココナッツミルクプリン」の作り方

- ① 鍋に湯、砂糖、粉ゼラチンを入れて、弱火にかける。泡立て器などでかき混ぜながら溶かします。
- ② ボウルにココナッツミルクと豆乳生クリームを入れて、泡立て器で混ぜます。  
さらに、①を茶漉しで漉しながら加えて混ぜます。
- ③ 型を水でサッと濡らして②を注ぎ入れ、ラップやふたをして冷蔵庫で1～2時間冷やし固めます。
- ④ 器に盛りつけ、好みでシナモンをふりかければ完成です。  
\* お好みでフルーツを加えてもおいしいです。

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	317	5.2	22.2	28.2	13	0.9	0.2	0.1

# 卵・牛乳アレルギーの方に対応したおやつレシピ

## 7. 豆乳パンプキンタルト



○アピールポイント○

12期生 加藤さん

2つの食感が楽しめるお菓子が簡単に作れます。

### 材料(2人分)

<上の生地>

かぼちゃ(1/8 個) 125 g

豆乳 25 g

(大さじ 1 と 1/2)

はちみつ(小さじ 1) 8 g

かぼちゃの種 3 粒

<下の生地>

薄力粉(1/5 カップ) 20 g

調整豆乳(大さじ 1) 8 g

サラダ油(小さじ 1) 5 g

はちみつ 10 g

(大さじ 1/2)

## 「豆乳パンプキンタルト」の作り方

- ① 最初に、かぼちゃをレンジで温めて柔らかくします。
- ② 柔らかくなったかぼちゃを潰し、そこへ豆乳 25g とはちみつ 8g を入れ、なめらかになるまで混ぜます。（上の生地材料をすべて入れ混ぜます）
- ③ 薄力粉、豆乳、サラダ油、はちみつを入れ、混ぜて下の生地を作ります。
- ④ カップの底に③のタルトの下の生地を敷き詰めて、その上に②のなめらかになったかぼちゃを入れます。
- ⑤ 仕上げに 1 人 3 つのかぼちゃの種をのせます。
- ⑥ 190℃に熱したオーブンで 15 分焼くと出来上がりです。

### 1 人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	138	2.4	3.4	24.3	16	0.6	2.5	0.0





# 臨床栄養学実習Ⅰ

## エネルギー控えめ 料理レシピ

< 3年生 >

エネルギー控えめでもボリューム感が出るように工夫したメニューです。

## 8. きのこソースのチキンソテー



○アピールポイント○

11期生 仲沢さん

素早く簡単に、安く作れて、しかもおいしいです。

### 材料(2人分)

〈きのこソースのチキンソテー〉

鶏肉もも皮つき 160 g

食塩 0.6 g

こしょう 少々

生しいたけ(小2個) 20 g

しめじ(6個) 20 g

えのき 10 g

片栗粉 2 g

水 100 g

濃口醤油 4 g

〈付け合わせ〉

ブロッコリー 30 g

## 「きのこソースのチキンソテー」の作り方

- ① 鶏肉をフライパンで皮の方から焼き、裏返します。
- ② 鶏肉をお皿に盛ります。
- ③ しいたけ、えのき、しめじをフライパンで炒めます。
- ④ ③に塩、こしょうをします。
- ⑤ 片栗粉を水に溶かして④に加えます。
- ⑥ 醤油を加えて、お皿に盛った鶏肉にかけます。
- ⑦ ブロッコリーをゆでて、添えれば出来上がりです。

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	175	14.5	11.4	3.1	11	0.6	1.6	0.7

## 9. 豆腐巾着



○アピールポイント○ 11 期生 高橋さん

豆腐を使っているので、低カロリーでボリュームもあります！

### 材料(2人分)

〈豆腐巾着〉

絹ごし豆腐(2/3 丁) 200 g

カニ水煮缶 60 g

(2/3 缶)

鶏卵 40 g

パン粉 20 g

(大さじ 1 と 1/2)

食塩 0.2 g

生薑 1 g

〈あんかけ〉

人参 10 g

かつお・昆布だし 200 g

(1 カップ)

濃口醤油(小さじ 1) 6 g

みりん(小さじ 1) 5 g

片栗粉(小さじ 1) 3 g

## 「豆腐巾着」の作り方

- ① 豆腐をレンジに3分かけ、水切りをしておきます。
- ② ①の絹ごし豆腐、カニ缶、卵、塩、パン粉、片栗粉、おろししょうがをボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜます。
- ③ 小鉢ぐらいの小さな茶碗またはボウルにラップを大きめに敷きます。
- ④ ラップの上に3等分した生地をスプーンで盛っていきます。
- ⑤ ラップの口をまとめて閉じ、ゴムでキュッと縛ってから、レンジで4分加熱します。
- ⑥ あんかけの材料をボウルに入れ、レンジで2分加熱します。
- ⑦ 器に豆腐茶巾を盛り付け、上からあんかけを盛り付ければ出来上がりです。

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	173	15.6	5.8	13.5	78	1.4	0.8	1.3

## 10. 豆腐とツナのハンバーグ きのこあんかけソース



○アピールポイント○

11期生 小田さん

豆腐とツナを使ったヘルシーでボリュームもあるハンバーグ。  
きのこもたっぷりなので、食欲の秋を感じられる一品です！

### 材料(2人分)

＜豆腐とツナのハンバーグ＞

木綿豆腐(1/2丁)	200 g
シーチキン(1缶)	40 g
長ネギ(1/4本)	20 g
生薑(小さじ1)	4 g
サラダ油(小さじ1)	4 g
片栗粉(大さじ1/2)	15 g
酒(大さじ1/2)	8 g
濃口醤油(小さじ1)	4 g

＜きのこのあんかけソース＞

えのき(1/2束)	40 g
エリンギ(1/2束)	20 g
本だし顆粒	0.6 g
水(1カップ)	200 g
濃口醤油(大さじ1)	12 g
本みりん(大さじ1)	18 g
酒(小さじ1)	5 g
塩(ひとつまみ)	0.2 g
片栗粉(小さじ2)	10 g
水(小さじ4)	20 g
万能ネギ(ひとつまみ)	4 g



## 「豆腐とツナのハンバーグ きのこあんかけソース」の作り方

〈ツナと豆腐のハンバーグ〉

- ① 豆腐を水切りします。(厚手のキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで2分、上下を返しさらに2分加熱します)長ネギはみじん切り、生姜はすりおろしておきます。
- ② ボウルに①の豆腐を入れて粗くほぐし、シーチキンと長ネギ、生姜、片栗粉、酒、醤油を加えてよく練り、小判型にまとめてから、フライパンで両面を焼きます。

〈きのこのあんかけソース〉

- ① きのこは食べやすい大きさに切って、フライパンでキノコがしんなりするまでソテーします。
- ② だし汁、醤油、みりん、酒、塩を加えてひと煮立ちさせます。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ④ ハンバーグの上にたっぷりあんかけをかけて、万能ねぎを散らせば、完成です。

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	231	11.9	10.7	20.2	129	1.5	1.9	1.6

## 11. 三色肉詰め



○アピールポイント○

11期生 塩沼さん

三色のピーマンを使い、色鮮やかにしました！  
お好みでケチャップやソースを！

### 材料(2人分)

青ピーマン	60 g
赤ピーマン	60 g
黄ピーマン	60 g
<A>	
木綿豆腐	90 g
鶏ひき肉	60 g
生しいたけ	30 g
鶏卵	20 g
薄力粉	10 g
食塩	0.1 g
こしょう	0.06 g
しょうが(おろし)	1 g
サラダ油	2 g

## 「三色肉詰め」の作り方

- ① 赤・青・黄ピーマンを輪切りにします。
  - ② 捨ててしまう端の部分を使い、飾り用に三角形に小さく切ります。
  - ③ ピーマンの表面を焼き、皮をむいて、内側に薄力粉をまぶしておきます。
  - ④ ボールに＜A＞の具材を入れ、混ぜ合わせます。
  - ⑤ ④のタネを③のピーマンに詰めます。
  - ⑥ フライパンに油を敷き、⑤を焼いていきます。
  - ⑦ 両面に軽く焼き目が付いたらお皿に盛ります。
  - ⑧ 飾りとして三角形に切ったピーマンを真ん中にのせて出来上がりです。
- \* お好みでケチャップやソースをかけてもおいしいです。

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	152	12.1	6.7	11	72	1.4	2.4	0.2

## 12. ハーブの香る洋風餃子



○アピールポイント○

11 期生 江澤さん

皮にバジルとパセリを混ぜ込むことで、焼いたときに香りがでてとても香ばしくなります。また、皮に凍り豆腐も使うことで、カルシウムも多くとれるようになっています！

### 材料(2人分)

<皮>	
薄力粉	30 g
凍り豆腐	20 g
水	80 g
バジル	0.5 g
パセリ	1.0 g
<具>	
鶏ひき肉	50 g
大豆もやし	6 g
たまねぎ	6 g
マッシュルーム	12 g
ホールトマト缶詰	12 g
食塩	0.4 g
コンソメ	0.4 g
オリーブ油	2 g

# 「ハーブの香る洋風餃子」の作り方

## ＜餃子の皮＞

- ① 凍り豆腐はおろし器で削り、バジルやパセリは細かく刻みます。
- ② ①に薄力粉と水を加えて混ぜ合わせた後、生地をこねて丸め、10分ほど冷蔵庫で寝かせます。
- ③ ②を3等分にわけ、それぞれ麺棒で伸ばします。

## ＜餃子の具＞

- ① もやしは歯ごたえの出る程度に細かく刻み、玉ねぎはみじん切り、マッシュルームも細かく刻みます。
- ② 玉ねぎとマッシュルームを軽くオリーブ油で炒めます。
- ③ ②の粗熱を取り、ひき肉、もやし、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、食塩、コンソメを混ぜ、3等分に分けてます。
- ④ 餃子の皮に具を入れ、軽くひだを作り包み、フライパンにオリーブ油をしき、餃子を焼きます。
- ⑤ ある程度焼けたら、水を加えてふたをし、蒸し上げたら出来上がりです。

## 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	164	11.8	6.7	12.8	76	1.2	0.9	0.5

## 13. 五目巾着



○アピールポイント○

11 期生 木村さん

巾着に色々な具が入っていて、見た目がかわいいです。  
しかも、油揚げを丁寧に油抜きすれば、さらにカロリーダウン  
できます！

### 材料(2人分)

油揚げ(2枚)	40 g
鶏ひき肉	80 g
木綿豆腐	100 g
人参	30 g
ひじき	10 g
干しいたけ	8 g
枝豆(冷凍)	26 g
生薑	2 g
水	300 g
酒	30 g
みりん	12 g
砂糖	6 g
濃口醤油	10 g

## 「五目巾着」の作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、水切りをしておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから、半分に切ります。
- ② 椎茸は分量の半分の水を使って、戻します（戻し汁は捨てないでください）。
- ③ 人参と②で戻した椎茸は小さな角切りにします。
- ④ 水切りした豆腐とひき肉、ひじき、野菜類、すりおろした生姜を入れて混ぜます。
- ⑤ 切った油揚げに④の具をつめ、ようじで口を閉じます。
- ⑥ 鍋に残りも水としいたけの戻し汁、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れて、中～強火にかけ、周りガツツツツと沸騰したら⑤を並べ、15分煮ます。  
（時々、下になっている部分を逆にします）
- ⑦ 火を止めてフタをしたまま10分置けば出来上がりです。

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	266	18.9	13.3	16.3	211	5.0	5.6	1.0

## 14. タラのアクアパッツァ



○アピールポイント○

11期生 町田さん

シリコンスチーマーを使用し火を使わず、簡単に調理できます。  
あさりからだしがでるため、塩・こしょうを使わず、塩分控えめに作れます！

### 材料(2人分)

タラ	170 g
食塩	0.4 g
あさり	40 g
ミニトマト	40 g
にんにく	6 g
食塩	0.4 g
オリーブ油	20 g
タイム	0.4 g
白ワイン	60 g
黄ピーマン	20 g
がいわれ大根	10 g



## 「タラのアクアパッツァ」の作り方

- ① タラに塩で下味をつけます。
- ② ①を少し置いたら、キッチンペーパーで水分を拭き取ります。
- ③ あさは塩水に付け、砂抜きします。
- ④ ニンニクを千切りにします。
- ⑤ シリコンスチーマーにニンニク、タラ、タイム、白ワイン、あさり、ミニトマト、オリーブオイルを750wで4分レンジにかけます。
- ⑥ 加熱が終わったら、千切りしたパプリカ、かいわれ大根を散らして出来上がりです。

### 1人分の栄養量

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
計算値	200	16.8	10.3	4	53	1.4	0.7	1.1



# 給食経営管理実習

## ＜学生食堂を想定した 給食メニュー＞

学生が班で献立や作業計画を考えて  
実際に調理したメニュー（3年生）

# 学生食堂を想定した給食メニュー

## 15. 「さばの味噌煮の献立」



2013年 Aクラス 1班

### 献立表

- 御飯
- がきたま汁
- さばの味噌煮 針しょうが
- ポテトサラダ
- 酢の物  
(きゅうり、わかめ、小エビ)
- 焼き海苔(味付け)
- 黒糖ゼリー
- 煎茶

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	783kcal
たんばく質	32.6 g
脂質	21.7g
炭水化物	102.0g
カルシウム	134mg
食物繊維	3.8g
食塩相当量	3.1g

## 材料(1人分)

献立名	食品名	重量(g)
ご飯	米・精白米(水稲)	80
	水	112
かきたま汁	鶏卵	15
	木綿豆腐	20
	糸みつば	0.5
	だし汁	120
	食塩	0.3
	こいくちしょうゆ	1.4
	かたくり粉	1.2
	さば切り身	70
さばの味噌煮	だし汁	40
	清酒	5
	みりん	5
	上白糖	3
	淡色辛みそ	10
	しょうが	1
	しょうが	1
針しょうが	しょうが	1

献立名	食品名	重量(g)
ポテトサラダ	じゃがいも	40
	こしょう	0.03
	にんじん	15
	スイートコーン・缶詰(ホール)	5
	グリーンピース-冷凍	5
	マヨネーズ	10
	レタス	5
	ミニトマト	30
酢の物	大正えび(L)	15
	カットわかめ	1
	きゅうり	30
	穀物酢	8
	上白糖	2
	こいくちしょうゆ	3
黒糖ゼリー	粉末寒天	0.3
	水	67
	黒砂糖	15
	クリーム、植物性脂肪	5
茶	せん茶・浸出液	150
味付きのり 1P	味付けのり	1

# 学生食堂を想定した給食メニュー

## 16. 「酢豚の献立」



2013年 Bクラス 1班

### 献立表

- ごはん
- わかめスープ
- 酢豚
- 大学芋
- 大根サラダ
- 杏仁豆腐
- ウーロン茶（冷）

### 栄養量（1人分）

エネルギー	784kcal
たんばく質	22.1g
脂質	13.5g
炭水化物	141g
カルシウム	128mg
食物繊維	4.7g
食塩相当量	2.9g

## 材料(1人分)

献立名	食品名	重量(g)
ご飯	米・精白米(水稲)	80
	水	112
わかめスープ	りょくとうもやし	20
	乾燥わかめ	1
	糸みつば	1.5
	だし汁	180
	食塩	0.6
	こいくちしょうゆ	1
	清酒	2.5
酢豚	豚もも肉 20g×3 個	60
	こしょう	0.1
	たまねぎ	20
	にんじん	20
	青ピーマン	10
	たけのこ(ゆで)	20
	穀物酢	15
	上白糖	4
	清酒	4
	トマトケチャップ	8
	こいくちしょうゆ	1.2
	食塩	0.2
	かたくり粉	0.8
	水	18
	サラダ油	4.5

献立名	食品名	重量(g)
大学芋	さつまいも	60
	はちみつ	12
	水	2
	食塩	0.03
大根サラダ	いりごま(黒)	0.5
	大根	40
	きゅうり-生	15
	ノンオイルドレッシング	10
	トウバンジャン	0.5
杏仁豆腐	粉末寒天	0.7
	水	30
	車糖・上白糖	10
	普通牛乳	40
	みかん缶詰	10
	さくらんぼ缶詰	8
	水	30
	白糖	15
	レモン果汁	10
ウーロン茶	ウーロン茶・浸出液	150







# 臨床栄養学実習Ⅱ

## <生活習慣病の方向けのメニュー>

学生が班で献立を考えて  
調理したメニュー（3年生）

エネルギー、塩分、砂糖は控えめで、野菜をたっぷり  
と使ったメニューです。

# 生活習慣病の方向けのメニュー

## 17. 「鶏肉のおろしだれの献立」



2013年 Aクラス 5班

●アビールポイント●

誰でも簡単に作れておいしい和食をめざしました。

### 献立表

- ごはん
- がきたま汁
- 鶏肉のおろしだれ
- きゅうりとわかめの三杯酢
- みかん
- ウーロン茶

### 栄養量（1人分）

エネルギー	508kcal
たんぱく質	31.6g
脂質	7.2g
炭水化物	75.3g
カルシウム	87mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	2.5g

## 材料(1人分)

献立名	食品名	重量 (g)
ごはん	米・精白米 (水稻)	70
	水	105
かきたま汁	鶏卵・全卵-生	15
	ほうれんそう・葉-生	20
	顆粒風味調味料	1
	水	100
	食塩	0.1
	こいくちしょうゆ	1.4
	じゃがいもでん粉	1.2
鶏肉のおろしだれ	若鶏・もも、皮なし	120
	食塩	0.2
	こしょう・混合、粉	0.1
	大根	60
	こいくちしょうゆ	2.5
	みりん・本みりん	2.5
	清酒	4
	穀物酢	5

献立名	食品名	重量 (g)
きゅうりとわかめの 三杯酢	きゅうり-生	40
	食塩	0.2
	カットわかめ	1.3
	しょうが・根茎-生	1
	穀物酢	5
	こいくちしょうゆ	3
	車糖・上白糖	1
みかん	温州みかん	100
ウーロン茶	ウーロン茶・浸出液	150

# 生活習慣病の方向けのメニュー

## 18. 「和風ロールキャベツの献立」



2013年 Aクラス 6班

●アピールポイント●

野菜や海藻をたっぷり使ってヘルシーでボリューム感を出しました。

### 献立表

- ごはん
- 和風ロールキャベツ
- 海藻とじゃこのサラダ
- パプリカの酢の物
- みかん
- 煎茶

### 栄養量（1人分）

エネルギー	508kcal
たんばく質	31.6g
脂質	7.2g
炭水化物	75.3g
カルシウム	87mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	2.5g

## 材料(1人分)

献立名	食品名	重量 (g)
ごはん	米・精白米(水稲)	70
	水	105
和風ロールキャベツ	木綿豆腐	30
	大豆・水煮缶詰	15
	鶏・ひき肉-生	15
	キャベツ-生	100
	たまねぎ・りん茎-生	10
	しそ・葉-生	0.5
	しょうが・根茎-生	1
	食塩	0.4
	清酒・上撰	3
	かつお・昆布だし	80
	食塩	0.4
	こいくちしょうゆ	1
	じゃがいもでん粉	1
	しょうが・根茎-生	2
	ゆず・果皮-生	1
あん		

献立名	食品名	重量 (g)
海藻とじゃこの サラダ	カットわかめ	1.6
	しらす干し-微乾燥品	5
	大根	20
	水菜	10
	ポン酢	5
パブリカの酢の物	青ピーマン-生	10
	赤ピーマン-生	10
	黄ピーマン-生	10
	ゆず・果汁-生	5
	かつお・昆布だし	6.0
	車糖・上白糖	1
	こいくちしょうゆ	1
みかん	温州みかん	100
煎茶	せん茶・浸出液	150

# 生活習慣病の方向けのメニュー

## 19. 「ぶりの照り焼きの献立」



2013年 Bクラス 4班

●アピールポイント●

低エネルギーなのに大満足というメニューをめざしました。

### 献立表

- ごはん
- けんちん汁
- ぶりの照り焼き
- 焼きねぎ
- カリフラワーとトマトの  
サラダ
- みかん
- 煎茶

### 栄養量（1人分）

エネルギー	508kcal
たんぱく質	31.6g
脂質	7.2g
炭水化物	75.3g
カルシウム	87mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	2.5g

## 材料(1人分)

献立名	食品名	重量 (g)
ご飯	米・精白米 (水稲)	68
	水	102
けんちん汁	ごぼう	10
	大根	20
	にんじん	10
	生しいたけ	5
	こねぎ	12
	調合油	2
	かつお・昆布だし	120
	食塩	0.5
	こいくちしょうゆ	0.6
ブリの照り焼き	ぶり・成魚-生 (切り身)	60
	こいくちしょうゆ	5
	みりん・本みりん	5
焼きねぎ	根深ねぎ・葉、軟白-生	20

献立名	食品名	重量 (g)
カリフラワーと トマトのサラダ	カリフラワー・花序-生	50
	トマト-生	30
	レタス-生	20
	ノンオイルドレッシング	6
みかん	温州みかん	100
煎茶	せん茶・浸出液	150





**2013年  
第6回バイエルレシピコンテスト  
応募作品**

**「楽しく作って美味しく  
食べて長生きできる透析食」**

**主催 バイエル薬品株式会社**

**テーマ「夏バテしない元気レシピ」**

# 透析療法中の方のためのメニュー「夏バテしない元気レシピ」

## 20.チーム 魔法にかけられて



- 鮭とがいわれの  
混ぜご飯
- 豚肉とシソの  
はさみ焼
- かぶとオクラの  
和え物
- 黄桃ヨーグルト

## 21.チーム プッチーず



- 和風おにぎり
- 三食つくね  
(おろし・梅シソ  
・カレー)
- ネバネバ和え
- 温泉卵
- ひんやりトマト  
ゼリー

# 透析療法中の方のためのメニュー「夏バテしない元気レシピ」

## 22.チーム 元気生活



- ヒビンバ風五色丼
- おくらの生善醤油
- たこの三杯酢

## 23.チーム ビタミン



- ツナと梅の  
炊き込みご飯
- いわしつみれの  
ナス包み
- パプリカと  
ピーマンの  
酢醤油和え
- 白玉ずんだ

# 透析療法中の方のためのメニュー「夏バテしない元気レシピ」

## 24.チーム にこにこスマイル



- カラフル俵むすび
- 豆腐つくねバーグ
- ゴーヤとツナの  
カレー風味炒め
- ポテトサラダ
- きゅうりとみょうがの  
甘酢和え
- はんぺんチーズの  
はさみ焼き
- くすみの黒砂糖かけ

## 25.チーム じょいふる



- 中華風ちまき
- 酢豚
- 春雨サラダ
- ブロッコリーの  
マヨネーズ焼き
- 杏仁豆腐

**城西大学薬学部  
医療栄養学科の学生が作成した料理レシピ集 2014年版**

---

発 行	平成26年 7 月 1 日 第 1 刷
編 集	城西大学薬学部医療栄養学科
発行者	学校法人 城西大学

本レシピ集に掲載の文章・画像写真など、すべての著作権は 学校法人 城西大学 に帰属します。



城西大学薬学部 医療栄養学科